

Βιταμίνη B12: Γιατί είναι πολύτιμη

Περιοδικό του ομίλου ΥΓΕΙΑ

Δημοσίευση: 17 Μαρτίου 2016

Η “βιταμίνη της ενέργειας” είναι σημαντική για ένα υγιές νευρικό και ανοσοποιητικό σύστημα. Η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στον οργανισμό μας. Ποια είναι αυτά;

Η βιταμίνη B12 είναι αλλιώς γνωστή ως η βιταμίνη της ενέργειας, γιατί βοηθά στη σύνθεση του DNA, στην παραγωγή των κυττάρων του αίματος και στο σχηματισμό των νεύρων. Είναι σημαντική για ένα υγιές νευρικό και ανοσοποιητικό σύστημα. Χωρίς αυτή τη βιταμίνη ο μεταβολισμός μας δεν λειτουργεί κανονικά.

Επειδή η βιταμίνη B12 βρίσκεται μόνο σε ζωικά προϊόντα, όπως το κρέας, τα αυγά, τα οστρακοειδή και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, εκτιμάται ότι περίπου το 15% των ανθρώπων δεν λαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα B12. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν κυρίως οι χορτοφάγοι, οι πάσχοντες από κοιλιοκάκη ή άλλες ασθένειες που έχουν να κάνουν με την πέψη, ή ενήλικες άνω των 50 ετών. Τα συμπτώματα έλλειψης βιταμίνης B12 συχνά περιλαμβάνουν σωματική κόπωση, αναιμία, ταχυπαλμία, αίσθημα καύσου ή μούδιασμα των άκρων, απώλεια της όρεξης, ναυτία, δυσκοιλιότητα κ.ά.

Οι χορτοφάγοι, όπως αναφέραμε, αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Έτσι, αν η διατροφή κάποιου περιλαμβάνει κατά βάση φυτικά προϊόντα, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα φασόλια, η σόγια, υπάρχει κίνδυνος έλλειψης B12, για αυτό και πρέπει να λαμβάνουν συμπληρώματα με βιταμίνη B12 ή τουλάχιστον να καταναλώνουν τρόφιμα εμπλουτισμένα με βιταμίνη B12, όπως τα σιτηρά. Γενικά, πηγές της βιταμίνης B12 είναι το κρέας και τα ψάρια. Το βοδινό συκώτι (και γενικά το βοδινό κρέας), η γαλοπούλα, το κοτόπουλο, ο σολομός και τα οστρακοειδή είναι τροφές πλούσιες σε B12.

Τα συμπτώματα και οι πιθανές αιτίες

Όταν δεν λαμβάνουμε την απαραίτητη ποσότητα βιταμίνης B12, μειώνεται η παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο σώμα μας. Για το λόγο αυτό, τα πρώτα συμπτώματα περιλαμβάνουν κόπωση και αδυναμία, ζάλη και δυσκολία στη σκέψη. Επειδή, όμως, τα συμπτώματα αυτά είναι ασαφή και κοινά, συχνά παραβλέπεται η πιθανότητα για έλλειψη της B12.

- Η έλλειψη βιταμίνης B12 πολύ συχνά συγχέεται με την άνοια, καθώς κάποια από τα συμπτώματα μοιάζουν με αυτά της άνοιας (π.χ. απώλεια μνήμης, αποπροσανατολισμός, η δυσκολία στη σκέψη). Μπορεί να είναι δύσκολο να γίνει διάκριση της άνοιας από την έλλειψη της B12, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους, στους οποίους και οι δύο αυτές ασθένειες εμφανίζονται περισσότερο. Συνιστάται σε όλα τα άτομα με νοητική απώλεια να εξετάζονται για ανεπάρκεια βιταμίνης B12.
- Η έλλειψη B12 σχετίζεται με την κακοήγη αναιμία. Υπάρχει ένα συγκεκριμένο είδος αναιμίας που οφείλεται στην έλλειψη της B12, η οποία εμφανίζεται όταν το πεπτικό σύστημα δεν διαθέτει έναν παράγοντα που ονομάζεται ενδογενής και βοηθά το λεπτό έντερο να απορροφήσει τη B12. Αυτή η κακοήγη αναιμία μπορεί να είναι αποτέλεσμα ενός αυτοάνοσου παράγοντα, ενός προβλήματος στην επιφάνεια του στομάχου ή μπορεί να είναι κληρονομική. Η θεραπεία συνήθως γίνεται με ενδομυϊκές ενέσεις βιταμίνης B12, σε συνδυασμό με συμπληρώματα που μπορεί να πάρει ο ασθενής.
- Η έλλειψη B12 συνδέεται με βλάβες του ανοσοποιητικού. Η B12 παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων και τα λευκά αιμοσφαίρια είναι σημαντικά για ένα λειτουργικό ανοσοποιητικό σύστημα. Όχι μόνο η έλλειψη της B12 μειώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, αλλά επίσης κάποια νόσος του ανοσοποιητικού μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια βιταμίνης B12. Η Νόσος του Graves, για παράδειγμα, είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που προκαλεί υπερδραστηριότητα του θυρεοειδούς, η οποία συνδέεται με κακοήγη αναιμία και περαιτέρω απουσία της βιταμίνης B12.
- Έλλειψη B12 μπορεί να προκύψει από χειρουργική επέμβαση που γίνεται για απώλεια βάρους. Κάποιες χειρουργικές επεμβάσεις που επηρεάζουν το γαστρεντερικό σύστημα, όπως η γαστρική παράκαμψη και η εκτομή του εντέρου, καθιστούν αδύνατο να απορροφηθεί η

βιταμίνη B12. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλότερη παραγωγή γαστρικού οξέος, της πρωτεΐνης που παίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση της βιταμίνης B12. Το πρόβλημα της απορρόφησης είναι μόνιμο, έτσι ώστε τα άτομα που κάνουν τέτοιες επεμβάσεις θα πρέπει να λαμβάνουν ενδομυϊκά τη βιταμίνη B12 καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, επειδή κινδυνεύουν από την έλλειψη της B12 και τις επιπτώσεις της.

- Τέλος, και τα παιδιά μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο. Στα νεογνά η έλλειψη της βιταμίνης B12 είναι πολύ σοβαρή διότι μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα όπως αναιμία, διαταραχές της κίνησης και δυσκολίες στην ανάπτυξη σε ύψος και βάρος. Σπάνια παρατηρούνται χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12 σε βρέφη, αλλά αυτό μπορεί να συμβεί εάν το μωρό δεν τρώει κρέας και ζωικά προϊόντα ή όταν η μητέρα είναι χορτοφάγος και το μωρό πίνει μόνο γάλα από τη μητέρα.